O după-amiază rapidistă

La clubul sportiv din Giulești, organizarea „după-amiezilor rapidiste" în cadrul cărora sportivii se întîlnesc cu suporterii lor entuziaști, cu oameni de știință și artă, a căpătat valoare de tradiție. De această dată, mai precis miercuri seara, băieții și fetele din secția de baschet au avut ca oaspeți pe artista emerită Zizi Șerban și pe popularul actor Dem. Savu. Maestra sportului Anca Racoviță a felecitat-o pe cunoscuta actriță a Teatrului de estradă în numele sportivilor de la clubul Rapid pentru înalta distincție ce i-a fost acordată recent — titlul de artistă emerită a R.P.R. și i-a înmînat un frumos buchet de flori. S-a creat imediat o atmosferă caldă și prietenească așa cum șade bine cînd se întîlnesc oameni care se cunosc bine și își apreciază reciproc rezultatele muncii de dăruire pe scenele teatrelor sau pe terenurile de sport.

Numeroasele întrebări puse de sportivi cu privire la activitatea artistică a celor doi oaspeți au primit răspunsuri care au satisfăcut pe deplin. Artista emerită Zizi Șerban și-a depănat, cu o amărăciune ce nu putea fi ascunsă, amintirile din vremurile trecute cînd și-a început cariera sa artistică, a vorbit despre spectacolele date în turnee, în săli improvizate, neîncălzite, despre greutățile de ordin material ce le aveau de suportat actorii și despre marea sa dragoste pentru profesia aleasă, pentru marele public care a încurajat-o și răsplătit-o întotdeauna cu mărinimia-i caracteristică. Evocate cu căldură, figurile celor doi mari artiști ai teatrului de revistă, C. Tănase și V. Vasilache, vor rămîne întipărite în amintirea tinerilor baschetbaliști de la Rapid.

Dem. Savu, pasionat nu mai puțin de sport decît de profesia căreia i s-a dedicat (fost fotbalist, suporter înfocat al baschetului și secretar tehnic în consiliul asociației sportive Arta) le-a vorbit noilor săi prieteni despre locul important ce-l ocupă sportul în activitatea sa artistică. Numai astfel se explică ușurința cu care execută salturile mortale în ciuda celor peste... 80 de kilograme în spectacolul „Don Quichote în arena circului". Il preocupă și perspectivele în sport. Bineînțeles nu ale lui, ci de astă dată ale fiului său în vîrstă de 12 ani care se anunță de pe acum, un sportiv talentat. Vorbind apoi despre turneul întreprins cu puțin timp în urmă, în U.R.S.S. cu colectivul Teatrului de Comedie, Dem. Savu a arătat că succesul a depășit orice așteptări. Însuși spectacolul cu piesa „Umbra" jucat pe scena unui mare teatru sovietic care o avea în repertoriu s-a bucurat de unanime aprecieri. În prezent repetă asiduu rolurile din cele două noi piese în pregătire „Rinocerii" de Eugen Ionescu și „Somnoroasă aventură" de Teodor Mazilu. Nu mai puțin preocupat este și de faptul că se apropie adunarea generală a asociației sportive Arta pentru prezentarea dării de seamă pe 1963.

Sportivii, la rîndul lor, au împărtășit oaspeților din preocupările lor zilnice în producție, la școală, la antrenamente și în activitatea competițională. S-a discutat mult și competent despre necesitatea îmbunătățirii procesului instructiv-educativ (despre aceasta au avut multe de spus și antrenorii secției de baschet, Alexandru Popescu, Eva Ferencz și S. Ferencz) în vederea ridicării baschetului la nivelul condițiilor minunate create.

Timpul a trecut repede. Sportivii s-au despărțit cu greu de noii lor prieteni, le-au urat succese în muncă și s-au invitat reciproc la viitoarele meciuri susținute de echipele de baschet ale clubului Rapid precum și la spectacolele Teatrului de estradă și ale celui de comedie.

VIRGIL ALBESCU

Aproape 2000 instructori sportivi în regiunea Iași

Sprijinul acordat activității sportive din regiunea Iași de către instructorii sportivi voluntari a contribuit în largă măsură, în ultimii ani, la obținerea unor succese importante în competițiile de mase și în cele republicane. Acordînd atenția cuvenită acestei probleme, consiliul regional UCFS, prin comisia de pregătire și perfecționare a cadrelor, a manifestat în cursul anului trecut o grijă deosebită atît pentru depistarea celor ce ar putea deveni instructori sportivi, cît și pentru pregătirea lor teoretică și practică. In acest scop au fost organizate de către consiliile raionale UCFS, cursuri pentru pregătirea instructorilor voluntari. La aceste centre au muncit cadre de specialitate (profesori, antrenori, instructori, activiști sportivi cu experiență) care au asigurat cursanților o bună pregătire La sfîrșitul anului trecut numărul tinerilor care au intrat în posesia carnetelor de instructori sportivi a fost de 1 843, dintre care 325 la atletism, 290 la volei, 192 la fotbal etc.

GH. VASILIU-coresp.

SCHI

JUNIORII DE AZI NU TREBUIE SĂ SE PIARDĂ!

Aproape 200 de schiori și-au disputat sîmbătă și duminică „Cupa Poiana Brașov", competiție bine organizată de conșiliul regional UCFS Brașov, prin comisia de specialitate. 200 de schiori care și-au disputat cu multă însuflețire întîietatea, oferind numerosului public un spectacol agreabil, aplaudat deseori „la scenă deschisă".

Ne referim, de pildă, la săriturile de la trambulină, unde, atît duelul dintre **Fl. Voinea** și **C. Crăciun** pentru primul loc la seniori, cît și promițătoarea evoluție a juniorilor de la Tractorul Brașov, Dinamo Brașov și Tînărul dinamovist Rîșnov au fost apreciate de spectatori. Pasionante au fost și cursele de fond, în care seniorii de la A.S. Armata Brașov și juniorii de la Tractorul au luptat din răsputeri pentru a cuceri primele locuri. La slalom special, viscolul și ceața au gonit publicul și au pus la grea încercare dîrzenia și voința schiorilor care, spre cinstea lor, au fost la înălțime.



Gh. Cincu, învingător în proba de 15 km și principalul factor al victoriei ștafetei A.S. Armata Brașov la 3x10 km

Victoria în clasamentele pe echipe a revenit fondiștilor de la A.S. Armata Brașov, săritorilor de la Tractorul și slalomiștilor de la Dinamo, care au prezentat loturi mai omogene și mai bine pregătite. Dar, în afara învingătorilor se cuvine să fie remarcați și alți schiori din cluburi și asociații care și-au format de puțină vreme secții de schi. Este vorba, de exemplu, de talentații săritori de la Tînărul dinamovist Rîșnov, Tractorul Brașov și Voința Odorhei, de tinerii fondiști de la Steagul roșu Brașov și S.S.E. Rîșnov, a căror comportare a oglindit din plin atît dragostea lor pentru schi, cît și străduințele antrenorilor lor de a depista și pregăti cît mai multe elemente tinere.

De altfel, caracteristica întrecerilor desfășurate sîmbătă și duminică la Poiana Brașov și pe pîrtia Lupului a fost tocmai numărul mare al juniorilor. Această constatare este cu atît mai îmbucurătoare, cu cît la primele concursuri ale acestui sezon cifra juniorilor a fost pur și simplu simbolică. De astă dată au dominat — ca proporție — juniorii, adică schiorii care reprezintă viitorul acestui sport.

Dar, atragerea tineretului către schi nu este suficientă. Ne-au dovedit-o mulți dintre foștii juniori. Buni la acea vîrstă, ei s-au pierdut cînd au concurat alături de seniori. Cauzele? Procedee tehnice defectuos însușite și necorectate la timp, unele abateri de la disciplină, îngîmfare etc. Exemple ne-au oferit la timpul respectiv **Constantin** și **Spiridon Bălan, Mircea Ene** ș.a.

Desigur, ar fi păcat să se piardă și actuala generație de juniori. Schiul de performanță are acum nevoie în primul rînd de elemente tinere care să se pregătească cu străduință, cu conștiinciozitate, de juniori talentați și harnici. Iată de ce ne adresăm în primul rînd antrenorilor, care trebuie să devină mai exigenți, să aibă nu numai preocupări de tehnicieni, ci și de pedagogi. Adică, să nu se limiteze la activitatea de instruire tehnică, cum au făcut în anii trecuți, ci să devină și educatori, să știe să insufle tinerilor lor elevi dragostea pentru antrenament, să-i facă să muncească din toată inima și cu toate puterile. Numai în felul acesta speranțele de azi vor deveni schiorii fruntași de mîine!

S. DUMITRIU

Ceai, nu țuică fiartă!...

Notă critică

— Un ceai fierbinte, vă rog.

— Ceai nu servim decît pînă la ora 11. Acum e 11,15. Dacă doriți să vă încălziți, vă oferim țuică fiartă.

— Și... vom schia mai bine?

— Eu știu!... încercați...

Dialogul, repetat de sute de ori, a avut loc duminică dimineață la cabana „Capra Neagră", unde brașovenii — veniți să schieze sau să asiste la întrecerile pentru „Cupa Poiana Brașov" — intrau pentru a se „dezgheța". Și unii s-au „încălzit" așa de bine, încît i-a prins după-amiaza tot în cabană.

Faptul nu s-a petrecut pentru prima dată. Ba, putem spune chiar că la cabanele din Poiana Brașov s-a uitat că schiorilor și turiștilor trebuie să li se ofere CEAI la orice oră.

Ceai fierbinte doresc iubitorii schiului, tovarăși cabanieri, nu țuică fiartă! Ar fi interesant de știut care este părerea T.A.P.L. Brașov care administrează aceste cabune? Desigur, e bună și țuica fiartă dar turiștilor, schiorilor, le este necesar un pahar cu ceai după cîteva ore de efort...

(S. D.)

HANDBAL

„Cupa F. R. H." la București

In urma ultimelor rezultate înregistrate, clasamentele acestei competiții se prezintă astfel:

MASCULIN

1. Dinamo	12	11	0	1	259:135	22
2. Steaua	13	11	0	2	245:164	22
3. Raf. Teleajen	11	7	0	4	209:185	14
4. Știința	9	6	0	3	164:140	12
5. Rapid	12	6	0	6	238:237	12
6. I.C.F.	13	2	0	11	222:268	4
7. București jun.	11	2	0	9	165:259	4
8. Spartac	13	2	0	11	186:300	4

FEMININ

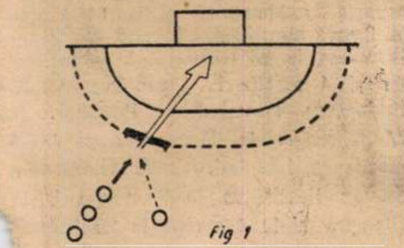
1. Rapid	7	7	0	0	144: 34	14
2. Știința	8	7	0	1	118: 50	14
3. Electromagn.	10	5	1	4	92:112	11
4. Confecția	10	4	1	5	70:106	9
5. București jun.	7	3	0	4	65: 62	6
6. Progresul	9	3	0	6	76:125	6
7. Fabr. timbre	9	0	0	9	58:134	0

Colțul antrenorului

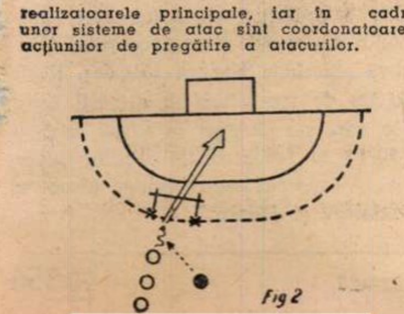
Mijloace de pregătire a centrului și interilor la handbal în 7

Intr-un număr precedent am publicat o serie de mijloace de pregătire a extremelor în jocul de handbal în 7. In continuare, astăzi, inserăm cîteva exerciții pentru pregătirea — de data aceasta — a centrului și interilor.

Jucătoarelor care ocupă posturile de inter și centru li se cere o foarte bună pregătire tehnică, deoarece majoritatea acțiunilor sînt inițiate și finalizate în zonele lor. Aceste jucătoare sînt



realizatoarele principale, iar în cadrul unor sisteme de atac sînt coordonatoarele acțiunilor de pregătire a atacurilor.



In selecționarea jucătoarelor pentru aceste posturi considerăm că ar fi bine ca antrenorii să țină seama de următoarele criterii:

— talie mai înaltă (160—168 cm.);

— calități fizice bine dezvoltate (în special viteza de execuție, forța de aruncare și îndemînarea în general).

In alegerea jucătoarelor pentru posturile de centru și inter vor fi preferate cele cu brațe lungi și mîini mari, deoarece aceste particularități fizice favorizează învățarea și perfecționarea unor procedee tehnice specifice handbalului în 7 (cele din ținere apucată). Pentru buna pregătire a acestor jucătoare, antrenorii trebuie să folosească mijloace adecvate și variate care să ușureze însușirea și perfecționarea celor mai importante procedee de pasare și de aruncare la poartă, cum ar fi:

— pasele: din pronație, pe deasupra umărului, pe la spate, pe sub picior, cu pămîntul;

— aruncările la poartă: de la distanță din săritură, din dreptul șoldului, cu încrucișare de pași, prin evitare.

Iată cîteva din aceste mijloace pe care antrenorii le pot folosi în lecțiile de antrenament, pe lîngă cele obișnuite:

PENTRU ARUNCĂRILE LA POARTĂ

A. **Aruncarea la poartă din săritură peste un obstacol** (banca de gimnastică, lada de gimnastică) așezat la semicercul de la 9 m. Jucătoarele primesc mingea de la o coechipieră și aruncă la poartă din săritură peste obstacol. „Bătaia" se face la 40—50 cm. **în fața băncii (fig. 1).** Același exercițiu se poate executa cu „bătaia" pe banca sau lada de gimnastică și aterizarea pe o saltea.

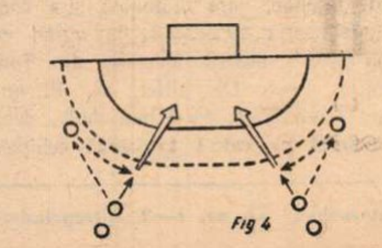
Pentru creșterea forței de aruncare și a detentei se poate folosi o plasă de volei așezată în fața porții (la 9—10 m.), ridicată la diferite înălțimi.

B. **Aruncarea din dreptul șoldului.** Se pot folosi stîlpii obișnuiți la săritura în înălțime, așezați între cele două semicercuri, la o distanță de 1 m. între ei (distanța poate fi micșorată). Aceste aruncări pot fi precedate de dribling sau executate din o pasă primită de la un coechipier. Stîlpii vor fi deplasați în dreapta sau în stînga pentru a obișnui pe jucătoare cu aruncări în diferite colțuri ale porții (fig. 2).

Pentru perfecționarea acestui procedeu tehnic se mai poate folosi și exercițiul de aruncare pe sub plasa de volei sau la o poartă de handbal culcată.

C. **Aruncarea la poartă cu încrucișare de pași și prin evitare.**

1. De pe postul de inter stînga se va arunca la poartă cu încrucișare de pași, iar de pe postul de inter dreapta prin evitare. Centrul pasează alternativ celor doi interi **(fig. 3).**



2. Același exercițiu se face cu pase primite de la extremă **(fig. 4).**

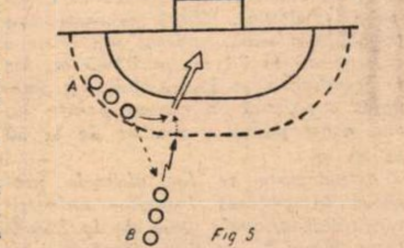
Datorită faptului că jucătoarele care acționează de la 9 m. colaborează în timpul jocului cu pivoții și extremele, ele trebuie să cunoască și să stăpînească mai multe procedee de pasare și de angajare a pivoților, precedate și de fente de pasare sau de aruncare la poartă.

PENTRU ANGAJAREA PIVOTULUI

1. Jucătoarele din grupa A pasează celor din grupa B și apoi pătrund spre semicerc, iar cele din grupa B execută o fentă de aruncare și angajează pe jucătoarele din grupa A, folosind pasa pe la spate sau pe deasupra umărului **(fig. 5).**

Același exercițiu se execută pe partea dreaptă a terenului, unde pivotul va fi angajat cu pasa din pronație.

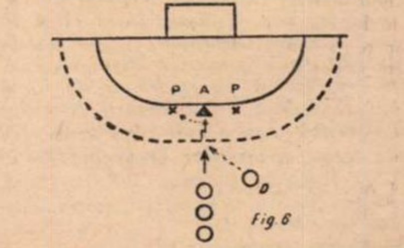
2. Jucătoarele din centrul terenului primesc mingea de la distribuitoare, iar după fenta de aruncare vor angaja pe unul din pivoți în funcție de plasamentul apărătoarei care stă între ele. Pivotul din



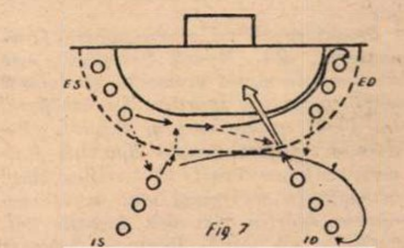
dreapta va fi angajat cu pasa de pronație, iar cel din stînga din pasa peste umăr. **(fig. 6).**

Exercițiul următor, ceva mai complex, va ajuta la perfecționarea mai multor procedee tehnice necesare colaborării interilor cu pivoții în circulație.

Extrema stîngă pasează interului stîng, apoi pătrunde spre semicerc și primește mingea de la interul stîng, care execută în prealabil o fentă de aruncare; extrema stîngă devenită pivot în circulație pasează interului dreapta, care aruncă la poartă de la distanță. **(fig. 7).** Același exercițiu se va executa începînd din dreapta. Interii schimbă locurile între ei, extremele la fel. Procedeele de angajare și de aruncare la poartă vor fi precizate de antrenor.



In încheiere, subliniem faptul că cu cît jucătoarele vor cunoaște și folosi mai multe procedee tehnice (alternîndu-le în funcție de momentul tactic dat), cu atît jocul va deveni mai spectaculos, iar echipele vor obține rezultate mai valoroase.



In consecință, exercițiile prezentate mai sus pot fi prelucrate și adaptate la nivelul de măiestrie al jucătoarelor în vederea realizării acestui obiectiv.

ELENA JIANU
maestră emerită a sportului
IOAN BOTA
asistenți I.C.F.